

## در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

- از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی که به صورت فله هستند خودداری کنید و از لبنیات هایی که دارای بسته بندی بهداشتی هستند استفاده کنید.
- از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نپخته خودداری کنید و اگر در کنار غذا سبزیجات پخته شده مثل سیب زمینی، کدو و هویج و ... بود به منظور پیشگیری از یبوست حتما مصرف کنید.
- از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگزده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری کنید.
- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود. از نگهداری غذای پخته شده برای وعده های بعدی پرهیز شود و غذای مانده به هیچ وجه خورده نشود حتی پس از گرم شدن.
- سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو، تخم مرغ آبپز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.
- میوه ها را قبل از مصرف با دقت با آب سالم شستشو دهید و حتما پوست آنها را جدا کنید.
- برای جلوگیری از مسمومیت و گرما زدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعناع و پونه همراه داشته باشید (نعناع و پونه خاصیت ضد عفونی کننده دستگاه گوارش را دارند) و با دوغ مخلوط کرده و میل نمایید
- از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب لیمو همراه با غذایی که میل می کنید به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کنید.
- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی) همراه داشته باشید. بطری های آب سالم بسته بندی شده، آب میوه ها و نوشیدنی های پاستوریزه می تواند بدون خطر باشد. به هیچ عنوان به جای آب، از آب میوه های باز در طول مسیر استفاده نکنید.
- مصرف چای را نیز فراموش نکنید و نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبارمصرف شفاف یا لیوان های عمومی خودداری کنید و سعی کنید یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.
- برای پیشگیری از یبوست، از نان هایی که حاوی سبوس بیشتری دارند به جای نان لواش استفاده کنید
- شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق های یکبار مصرف استفاده کنند.
- از غذاهایی که زود فاسد می شود مثل سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک بادمجان، ماهی و یا سس مایونز با خود به همراه نداشته باشید.
- توجه داشته باشید مصرف غذاهای گرم از سلامت بیشتری نسبت به غذاهای سرد برخوردار است چرا که حرارت غذا منجر به از بین رفتن میکروب های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش می دهد.
- نمک های فله ای و نمک دریا مصرف نکنید و از نمک بسته بندی شده استفاده کنید.
- اگر مبتلا به دیابت هستید در مصرف مواد قندی و شیرینی در طول مسیر خودداری کنید.
- اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید از خوردن غذاهای شور و پر نمک خودداری کنید.
- بهترین میوه هایی که برای مسافرت می توان همراه داشت میوه هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود و قبل از مصرف به دقت آنها را بشویید.
- از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطریها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید

- برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب جوشیده استفاده کنید.
- از مصرف یخهایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد میشوند خودداری کنید.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه ارومیه